

11月

給食だより

令和6年（2024年）10月31日

札幌市立屯田小学校

札幌市立新琴似北小学校

屯田小学校 健康委員会より

オリジナル献立「もやしましまし丼」



11月27日の献立には、見慣れない名前の「もやしましまし丼」が登場します。こちらは、屯田小学校の健康委員会が考えたオリジナル献立です。元となった献立は「肉炒め丼」なのですが、健康委員会の5、6年生の児童には「元々入っている6つの野菜（人参、もやし、小松菜、玉ねぎ、しょうが、にんにく）の栄養とその効果について、Chromebook を使って調べてみよう。それを踏まえて増やす野菜を決めてください！」と伝えました。様々な意見が出た中、多数決で決定した野菜が「もやし」でした。もやしに含まれている「ビタミンB1」の「疲労回復効果」「エネルギーに変える時に必要な栄養素」という効果に期待したそうです。

健康委員会の児童には、野菜を決めるだけではなく、献立の名前も決めてもらいました。「屯田小学校だけではなく、いつも同じ給食を食べている新琴似北小学校の子たちにも、給食だよりや給食カレンダーでお知らせするよ。」と伝えると、様々な名前を考えてきてくれました。出てきた名前は「もやしふやし丼」「もやしふやしうれしおいし（い）丼」「笑顔肉丼」「虹色丼」などでした。そして、多数決の結果、いつもよりもやしを増量していることが一目で分かる「もやしましまし丼」に決定しました。健康委員会の児童からは、「みんなが元気に寒さに負けないようにという願いも“ましまし”から感じてほしい！」と話していました。

この企画は、1学期の終わり頃から話し合っ準備を進めていました。ご家庭でも、ぜひ話題にしてください。委員会の子たちが一生懸命考えて作られる「もやしましまし丼」を楽しみにしてください。

北区産野菜を食べよう！

第6弾「札幌白ゴボウ」



北区産野菜を食べよう！第6弾は「札幌白ゴボウ」です。今回の「札幌白ゴボウ」は、北区の茨戸でとれるものを使用します。普通のごぼうと比べて、香りがよく、アクが少なく、やわらかいのが特徴です。北海道のごぼう作りは、明治時代に始まりました。当時栽培されていた、根がまっすぐで、白っぽいごぼうを「札幌白ゴボウ」と名付けたそうです。150年近くも大切に守り作り続けてきた「札幌白ゴボウ」ですが、今では生産量が少なく、なかなかスーパーで見かけることはありません。

自分たちが暮らしている身近な土地の様子や作物を知ることによって食の大切さを理解するという目標を持ち、資料と動画で学びます。11月15日（金）「ごぼうピラフ」として登場するので、お楽しみに！

11月の献立表

月	火	水	木	金
*牛乳は毎日200mLが1個つきます。 *価格や市場への入荷状況により野菜や果物に変更になる場合もありますのでご了承ください。 *下段は主に使用している食材を表示しています。 *調味料類は省略しています。 *海藻・小魚にはえび・かになどの稚魚などが混じることがあります。				1 チキンライス 豆寄せフライ フルーツミックス 米・大麦・バター・トマト缶・ワイン・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ/すりみ・焼き豆腐・卵・枝豆・大豆・片栗粉・パン粉・ごま・油/果物缶詰(みかん、パイナップル、りんご、黄桃、梨)
4 振替休日 	5 レーズンパン チキンクリーム煮 オニオンチップサラダ みかん レーズンパン/鶏肉・ワイン・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・片栗粉・油・酢・ごま/みかん	6 ごはん 芋団子汁 いわしのカリカリフライ 納豆 ごはん/鶏肉・酒・じゃがいも・片栗粉・人参・大根・ごぼう・油・長ねぎ/いわしのカリカリフライ・油/納豆	7 芦別ガタタンラーメン 青のりポテト パイン缶 ソフトラーメン・豚肉・酒・卵・エビ・いか・ペビーほたて・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・焼き竹輪・わらび・黒さくらげ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・ごま油・片栗粉/フレンチポテト・油・青のり/パイン缶	8 3年生給食なし とりめし サケフライ おひたし 米・大麦・酒・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ・油/サケフライ・油/小松菜・もやし・糸かつお
11 キーマカレー あさりのカリッとサラダ ごはん・豚肉・ワイン・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・ソース(ウスター、中濃)・トマト缶・ケチャップ/あさり・生姜・小麦粉・片栗粉・油・きゅうり・キャベツ・人参・酢・ごま油・ごま	12 背割りコッペ コーンシチュー ウインナーソーテー 柿 背割りコッペ/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・油・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・ワイン・鶏がらスープ/チキンウインナー・ケチャップ・中濃ソース・ワイン/柿	13 鮭ミックス丼 みぞ汁 黄桃缶 ごはん・鮭・酒・生姜・片栗粉・小麦粉・油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/ごぼう・人参・大根/黄桃缶	14 きつねうどん チーズポテト 温州みかんゼリー ソフトめん・油揚げ・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・酢/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/温州みかんゼリー	15 ごぼうピラフ レバー入りハンバーグ (ケチャップソース) フルーツミックス 米・大麦・バター・ワイン・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ・油/レバー入りハンバーグ・ケチャップ・ウスターソース・ワイン/果物缶詰(みかん、パイナップル、りんご、黄桃、梨)
18 振替休業日 	19 ロールパン ポトフ 野菜コロッケ 黄桃缶 ロールパン/チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん・ワイン・鶏がらスープ/野菜コロッケ・油/黄桃缶	20 ごはん みぞ汁 さんまの煮付け 柿 ごはん/キャベツ・油揚げ/さんま・生姜・酒・酢/柿	21 塩ラーメン シナモンポテト パイン缶 ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・油・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・酒/さつまいも・油・シナモン/パイン缶	22 きのこごはん みぞ汁 ちくわチーズつめフライ 米・大麦・酒・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのきたけ・ぶなしめじ・たまごたけ・干しいたけ・グリーンピース・油/高野豆腐・小松菜・ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・油
25 ごはん つみれ汁 五目きんぴら みかん ごはん/すりみ・焼き豆腐・生姜・酒・片栗粉・大根・人参・長ねぎ/ごぼう・人参・こんにゃく・ひじき入りさつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・油・酒・ごま/みかん	26 コッペパン ポテトグラタン 鮭のハーフフライ ミニトマト コッペパン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・ワイン・鶏がらスープ・パン粉・パセリ/鮭・にんにく・ワイン・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・油/ミニトマト	27 もやしましまし丼 みぞ汁 黄桃缶 ごはん・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・小松菜・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・ごま/じゃがいも・わかめ/黄桃缶	28 ゆであげカレーソース スパゲティ バジルポテト スパゲティ・オリーブ油・油・パセリ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・ソース(デミグラス、ウスター、中濃)・ワイン・鶏がらスープ/じゃがいも・油・にんにく・オリーブ油・バジル	29 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 柿 米・大麦・酒・油・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/南瓜コロッケ・油/柿

お知らせ

牛乳ストローが環境に配慮した「バイオマスストロー」に変更となります。

現在使用しているものが無くなり次第の変更となりますので、ご承知おきください。

